

וועלט אייער שפייז שכל'דיג

שטודירט דיעזע פינף שפייז גרופען.

יעדע שפייז וואס איז גרופירט ווערען אין איינע פון דיעזע גרופען.

יעדע גרופע דינט א ספעציעלען צוועק צו זעטיגען אייער קערפער. איז דא דאס אויסקלייבען איינע פון דיעזע גרופען טעגליך.

1. גרינס און פרוכט.
2. מילך, אייער, פיש, פלייש, קעז, בעבלאד, ארבעס, פינאטס.
3. סיריעלס—קארנמיעל, אויטמיעל, רייז, ברויט, א. ז. וו.
4. צוקער, סיראפ, דזשעלי, האניג, א. ז. וו.
5. פעטס—פוטער, מארגארין, קאטאנסיד, אויל, אליוו אויל, דריפינגס, סעט.

איז דא קענט אומפייטען איין שפייז אויף אן אנדערע אין די זעלבע גרופע, צום ביישפיעל: מען קען יוזען אויטמיעל אנשטאט ווייז, און אייער אדער ארבעס אנשטאט פלייש; אבער אויטמיעל קען נישט אויסגעפייטען ווערען פאר מילך, יוזט ביידע—אויטמיעל און מילך.

איז דא דאס יוזען שפייז פון יעדער גרופע יעדען טאג. פערפעקט נישט קיינע פון זיי.

פארוואס איז דאס אלע פינף גרופען.

פרוכט און גרינס געבען דעם מאטעריאל וואס איז נויטיג פאר אייער קערפער. ווי העלפען צו פערמיידען פערשטאפונג וואס נישט אייד קאפ וועהטאג און מאכט אייד טעמפ. וועלכע צו קלייבען ווענדט זיך אן סיווא, אבער געדרינקט. אז די ביליגס וויינען אפט אזוי ווערטהפול ווי די טהייערע.

מילך, אייער, פיש, פלייש, ארבעס, בעבלאך—דעזע העלפען אויפבויען אייער וואקסענדען קערפער און בענייען די אויסגעארבייטע טהיילען. ארבעס און בעבלאך זיינען גוט אנשטאט פלייש אין געוויסע צייטען, אבער לאזט ניט אויס אין גאנצען די אנדערע שפייזען. מילך איז אים וויכטיגסטען. קויפט ווייניגסטענס א פאונט א טאג פאר יעדען מעמבער פון אייער פאמיליע. קיין אנדער שפייז איז אזוי גוט פאר קינדער ווי מילך. שפארט פון פלייש אויב איהר מוזט, אבער שפארט ניט פון מילך.

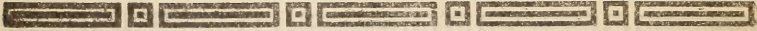
סיריעלס—ברויט און ברעקפעסט שפייז. דעזע שפייזען זיינען די בעהייצונג מאטעריאל פון אייער קערפער. אהן זיי קענט איהר ניט ארבייטען, אזוי ווי אן אטאמאביל קען ניט געהן אהן געזאלן.

דיינקט ניט אז ווייצענע ברויט איז דער איינציגער סארט סיריעל שפייז. די דעגירונג בעט צו שפארען ווייץ דאס צו שיקען פאר אונזערע סאלדאטען און עלייט. זאל די נארטה יוזען די סויטהערן קארן ברויט און זאל די סויטה יוזען די אויטמיעל פון דער נארטה. אויטמיעל פורדנא איז אויסגעצייכענט גוט. זעהט ליפלעט נומער 6 פאר דעם רעסיפּי.

צוקער און סיראפ זיינען אויך בעהייצונגס מאטעריאלען פאר'ן קערפער און זיי געבען אויך פלייוואר צו אנדערע שפייזען. פיעלע לייטע עסען דעזע שפייזען מעהר ווי זיי דארפען. זיסע פרוכטען ענטהאלטען פיעל צוקער און זיינען בעסער ווי קענדי פאר די קינדער.

פעטס איז בעהייצונגס מאטעריאל—שווערע ארבייטער נויטיגען זיך אין דעם. געדענקט אז ביליגע פעטס זיינען ניט ערגערע בעהייצונגס מאטעריאל ווי טהייערע פעטס. יוזט דרייפונגס. לאזט ניט דעם בוטשער אראפנעמען די פרימינגס פון פלייש, זיי געהערן צו אייד. קינדער דארפען האבען פוטער פעטס. גיט זיי גענוג דערפון אין מילך אדער אין פוטער.

פערזאנליכע שטאטען שפייז צירקולאר נומער 4.



MILK, EGGS, FISH, MEAT, PEAS, BEANS,—These help build up the growing body and renew used-up parts. That is their main business. Dried peas and beans make good dishes to use in place of meat part of the time, but don't leave out the other foods entirely. Milk is the most important. Buy at least a pint a day for every member of your family. No other food can take its place for children. Save on meat if you must, but don't skimp on milk.

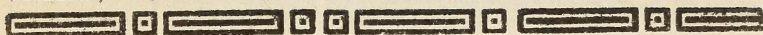
CEREALS—Bread and breakfast foods. These foods act as fuel to let you do your work, much as the gasoline burning in an automobile engine makes the car go. This you can think of as their chief business. And they are usually your cheapest fuel. Besides, they give your body some building material.

Don't think that wheat bread is the only kind of cereal food. The Government asks us to save wheat to send abroad to our soldiers and the allies. Let the North try the Southern corn bread and the South the oatmeal of the North. Half of the fun of cooking is in trying new things. An oatmeal pudding is delicious. See Leaflet No. 6 for the recipe.

Sugar and syrups are fuel, too, and they give flavor to the other foods. They are valuable foods, but many people eat more of them than they need. Sweet fruits, of course, contain much sugar and are better for the children than candy.

Fat is fuel—Some is needed especially by hard-working people. Remember that expensive fats are no better fuel than cheap ones. Use drippings. Don't let your butcher keep the trimmings from your meat. They belong to you. Children need some butter fat. Give it to them in plenty of whole milk or in butter.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
Washington, D. C.



Distributed by
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT
Food Administrator for Massachusetts

Choose Your Food Wisely

STUDY THESE FIVE FOOD GROUPS.

Every food you eat may be put into one of these groups. Each group serves a special purpose in nourishing your body. You should choose some food from each group daily.

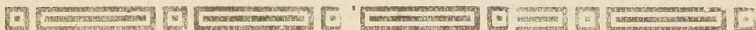
1. VEGETABLES AND FRUITS.
2. MILK, EGGS, FISH, MEAT, CHEESE, BEANS, PEAS, PEANUTS.
3. CEREALS—CORN MEAL, OATMEAL, RICE, BREAD ETC.
4. SUGAR, SYRUPS, JELLY, HONEY, ETC.
5. FATS—BUTTER, MARGARINE, COTTONSEED OIL, OLIVE OIL, DRIPPINGS, SUET.

You can exchange one food for another in the same group. For example, oatmeal may be used instead of wheat, and eggs, or sometimes beans, instead of meat; but oatmeal cannot be used instead of milk. Use both oatmeal and milk.

YOU NEED SOME FOOD
FROM EACH GROUP EVERY
DAY—DON'T SKIP ANY.

Here are the Reasons Why you Need the Five Groups.

FRUITS AND VEGETABLES furnish some of the material from which the body is made and keep its many parts working smoothly. They help prevent constipation which gives you headaches and makes you stupid. The kinds you choose depend upon the season, but remember that the cheaper ones are often as valuable as the more expensive.



Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.